

“工作中毒症”袭击上班族专家教你解毒 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E2_80_9C_E5_B7_A5_E4_BD_9C_E4_c67_275640.htm 工作时感觉压力无处不在；没有工作时，却又无所适从、紧张焦虑，感觉时间难以打发，拼命想找一些工作去干……如果你有这些症状，就可能已经“中毒”。据上海市一些心理咨询中心统计：如今上海市患有“工作中毒症”的上班族已呈明显增长趋势，而且大都集中在外企、营销、IT、尖端技术研究等行业之中。据说，在国外已发现因“工作中毒症”而致死的个例。上海市心理咨询中心杜亚松博士说：不少上班族对自己寄予过高的希望，日常工作中不断加班加点等，带来心理上的紧张和焦虑，加上人际关系因素和家庭因素，“工作中毒症”由此产生。对于这种“中毒”症状，有关专家认为：千万不能掉以轻心，要及时接受心理治疗。一旦超出个人所承受的极限，也许亚健康、抑郁症、过劳死就离你不远了。事例一：甘当“王老五”在沪上某IT企业工作的萧先生，从10年前大学毕业时就已进入此行。由于行业内的竞争异常激烈，知识更新换代也较快，萧先生很快就感到危机。他把所有的闲暇时间都用在熟悉业务上，几年后成了此行业的资深人士。随着职位的一步步升迁，他的工作也越来越忙。萧先生原本有位女朋友，由于长期没有时间陪她，女友索性与他分了手，受了伤害的他一心扑在工作上。但看着每年新到公司上班的那些大学生，萧先生心里又背上沉重的包袱，生怕有一天职位不保，干脆吃住都在公司，好让老总看到自己为工作付出的努力。数年来，萧先生在工作上取得了一定的成绩，但他

同时失去了所有的兴趣和爱好，当内心深处的压力无处发泄时，心中常常异常焦虑。事例二：见人就推销刘小姐是从事某产品营销的。她一丝不苟地做事；下了班，还要到夜校进修营销学。近来她整日忧心忡忡，担心会在更大的竞争对手面前败下阵来，决心做出全公司第一名的业绩来稳住自己的饭碗。白天里，刘小姐奔忙于客户之间，晚上会别出心裁地安排一些活动，以加深在客户心目中的印象。最后竟然发展到见人就推销自己的产品，以至于原先一些与她玩得很好的朋友都渐渐疏远她。工作成了她生活中唯一的轴心，但结果呢？如此卖力工作，依旧未获得第一名的业绩，如今刘小姐更加刻苦，甚至发展到在她忙碌工作以后，稍微有点空闲时间，就不知道如何打发。专家教你如何“解毒”据杜亚松博士介绍，“工作中毒症”可以通过一些方法进行预防。如在心情不好的时候，学会向家人或朋友倾诉；每天可以补充一粒维生素C，有助于自己缓解压力，或喝上一杯让人产生兴奋的咖啡；选择一些适合自己的运动方式。如果“中毒”到自己不能承受的地步，要及时求助于心理医生。医生会根据每个人情况，采取适当的心理疏导或药物治疗。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com